

ДУКА ГОНКА

ПРАВИЛА ПРОХОДЖЕННЯ ПЕРЕШКОД СПОРТИВНО- РОЗВАЖАЛЬНОГО ЗАХОДУ «ДИКА ГОНКА ЛІТО 2026»

Всі спортсмени несуть відповідальність за знання, розуміння та дотримання регламенту, інструкцій та правил проходження спортивно-розважального заходу «ДИКА ГОНКА ЛІТО 2026».

Зміст цих правил може бути змінений або оновлений без попередження. ГО «ДИКА ГОНКА» залишає за собою право виносити рішення щодо порушення умов та правил, які не розглядаються в цьому документі.

Відповідальність спортсмена полягає в пошуку новітньої інформації, що публікується на офіційній веб-сторінці ГО «ДИКА ГОНКА», що є організатором спортивно-розважального заходу «ДИКА ГОНКА ЛІТО 2026» та дотримання інструкцій, наданих уповноваженими особами.

1. СИЛОВІ ПЕРЕШКОДИ

1.1. Перенесення важких предметів (колоди, мішки, каміння та інше)

✓ Візьміть предмет (чоловічий або жіночий) і пронесіть його за вказаним маршрутом. Предмет можна тільки нести!

✓
✗ Котити, тягнути, штовхати, і т.д. заборонено. В разі відпочинку, можна опустити предмет на землю.

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



1.2. Тяга колоди

✓ Візьміть колоду (чоловічу або жіночу) і протягніть її за вказаним маршрутом.

✓ Колоду можна тільки тягнути!

✗ Нести заборонено!

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



1.3. Перекидання колоди, лунки (або інших важких предметів)

- ✓ Оберіть колоду (чоловічу або жіночу) і переверніть її 3 рази туди і 3 рази назад за вказаним маршрутом.
- ✓ Перевертати необхідно у чітко визначеному напрямку. Кількість перевертань та напрямок повідомляє суддя.

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



1.4. Блок Геркулеса

- ✓ Підніміть вантаж за допомогою мотузки до зазначеної відмітки.
- ✓ Плавню опустіть вниз.
- ✗ Кидативантаж заборонено!

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена



1.5. Перенесення довгої колоди (командна перешкода)

Візьміть колоду і пронесіть її за вказаним маршрутом. Перенесення колоди дозволено тільки коли команда знаходиться разом (4 учасника команди разом). Колоду можна тільки нести!

❌ Котити, тягнути, штовхати, і т.д. заборонено!
 ✔ В разі відпочинку, можна опустити колоду на землю


Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	-	-	-
FUN	-	-	-
КОМАНДИ/ ПАРИ	Обов'язкова	-	Командна перешкода - перенесення разом



1.6. Перенесення колоди (індивідуальна перешкода)

✔ Візьміть колоду і понесіть її за вказаним маршрутом.
 ✔ Колоду можна тільки нести!
 ❌ Котити, тягнути, штовхати, і т.д. заборонено. В разі відпочинку, можна опустити колоду на землю.

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



1. ПЕРЕШКОДИ ПОВ'ЯЗАНІ З ПОДОЛАННЯМ ВИСОТИ

1.1. GO

- ✓ Підніміться вгору перешкоди за допомогою мотузки Далі Зійдіть вниз і підніміться вгору за допомогою гнучких сходів
- ✓ Потім спускайтеся по сходах

* Центральна частина перешкоди може бути змінена

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



1.2. Рампа

- ✓ Забігайте на Рампу, та спускайтеся по зворотній стороні перешкоди. Дівчатам дозволено використовувати канатик. Дозволено ОДНА спроба!

✗ Використання бічних стінок заборонено.


Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Дозволена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



1.3. Вертикальний Канат

✓ Підніміться по канату, вдарте РУКОЮ в дзвіночок іспускайтесь вниз.
 ✓ Дозволено кілька спроб, але кожна наступна в порядку живої черги!

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Одна спроба.	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена




1.4. Над колодою, Під-над колодою

✓ Пройдіть над однією колодою, далі під інший, і так далі за вказаним маршрутом, не використовуючи конструкцію

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена



1.5. Над/під колодою у повітрі

<p>✓ Пройдіть над однією колодою у повітрі, далі під інший, і так далі за вказаним маршрутом, за допомогою рук і ніг, не використовуючи опорну конструкцію.</p> <p>✗ Торкатися землі будь-якою частиною тіла заборонено.</p> <p>✓ Якщо вас наздоганяє наступний учасник, ви зобов'язані його пропустити, або негайно почати рух далі</p>			
Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена

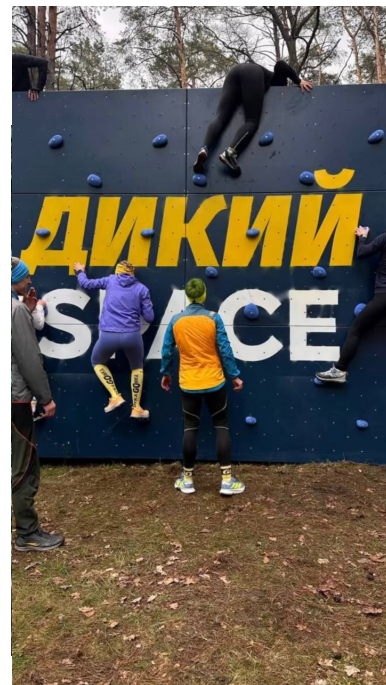
1.6. Стіна

<p>✓ Підніміться вгору і зійдіть вниз по зворотному боку Використовувати опорну конструкцію і бічну стінку заборонено.</p>				
Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога	
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена	
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена	
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена	
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена	

Дикий Space

- ✓ Підніміться вгору і зійдіть вниз по зворотньому боку
- ✗ Використовувати опорну конструкцію і бічну стінку заборонено

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



1.7. Дика драбина

✓ Підніміться на гору перешкоди і зійдіть вниз по зворотному боку.

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



1.8. Вертикальні колоди

✓ Підніміться на гору перешкоди і зійдіть вниз по зворотному боку, використовуючи тільки одну колоду.

✓ Для команд - проходження дозволено тільки коли команда знаходиться разом (4 учасника команди разом), і команда займає лише одну колоду!.

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



1.9. Горизонтальний канат

- ✓ Подолайте переправу використовуючи лише натягнутий канат
- ✓ Починайте рухатись до обмежувальної лінії на початку та закінчіть рух канатом за обмежувальною лінією в кінці.
- ✓ Дозволено кілька спроб, але кожна наступна в порядку живої черги!

✗ Заборонено заступати за обмежувальні лінії на початку та в кінці перешкоди

✗ Спроба вважається невдалою якщо будь-яка частина учасника торкнулась твердого покриття між обмежувальними лініями

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена



На фото - подібна перешкода

1.10. Сітка

- ✓ Підніміться вгору та зійдіть вниз по зворотньому боку.

✗ Використовувати опорну заборонено!

Категорія	обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN			Дозволено
КОМАНДИ			Заборонена
ПАРИ			Дозволено



2. ЦИКЛІЧНІ ТА СПЕЦИФІЧНІ ПЕРЕШКОДИ

2.1. Колода в лунку

✓ Оберіть лунку. Дістаньте з неї колоду і поверніться на стартову позицію.
✓ Уважно прицільтесь і кидайте колоду в лунку. Колода повинна зафіксуватися всередині лунки.
✗ Попадання в сусідню лунку не вважається успіхом

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова Одна спроба	ОДНЕ штрафне коло (* можливо з додатковим навантаженням)	Заборонена
FUN	(штраф після невдалої спроби)		
КОМАНДИ/ ПАРИ			



2.2. Дикий баланс

✓ Пройдіть по двом обертовим колодам в межах однієї лінії. Використання конструкції, в якій лежить колода, дозволено


Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN			
КОМАНДИ/ ПАРИ			



2.3. Баланс з гойдалкою

✓ Пройдіть по балансу використовуючи тільки пеньки і гойдалку (* забарвлене в жовтий).
 ✓ Обов'язкове проходження першого та останнього пенька! Дозволено кілька спроб, але кожна наступна в порядку живої черги.
 ✗ Використання конструкції у вигляді горизонтальної балки заборонено!


Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN			
КОМАНДИ/ ПАРИ			



2.4. Дика пара

✓ Індивідуально - Пройдіть траверсом по
 ✓ конструкції Дозволено використовувати руки і ноги.
 ✓ Для парта команд - станьте обличчям до обличчя з різних сторін конструкції, візьміться за руки, ноги поставте на конструкцію, і балансуючи між собою просувайтесь до фінішу).
 ✓ Дозволено кілька спроб, але кожна наступна в порядку живої черги.


Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN			Заборонена
КОМАНДИ/ ПАРИ			Парна перешкода



2.5. Колючка

✓ Займіть положення лежачи і просуватися під
✓ колючкою. Дозволено повзти або котитися.

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ/ ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена

A photograph showing a man in a physical training exercise. He is lying on the ground, pushing his body under a single strand of barbed wire. He has a determined and slightly pained expression, with his teeth clenched. He is wearing a green tank top and dark shorts. The background is a natural outdoor setting with trees and foliage.

2.6. Природні перешкоди - ландшафт

✓ На вашому шляху можуть зустрітися природні перешкоди - круті спуски або підйоми (можливо з канатом), буреломи, струмки, і інше.

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена

A photograph of a woman participating in a physical training exercise. She is climbing a steep, sandy or dirt slope. She is wearing a dark long-sleeved shirt and dark pants. She is using a thick rope to pull herself up, with both hands firmly gripping it. She has a focused and determined expression. The background shows some greenery and a natural outdoor setting.

2.7. Квест

- ✓ Запам'ятайте те, що ви бачите згідно з останніми цифрами вашого стартового номера.
- ✓ У пункті відповіді назвіть відповідь на поставлене запитання.
- ✓ Квест дозволено тільки запам'ятовувати!
- ✗ Використання допоміжних пристроїв (фізичних, механічних або електронних) заборонено!

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова		
КОМАНДИ/ ПАРИ	Обов'язкова		Заборонена



2.8. Норка

- ✓ Займіть положення лежачи та нирайте у нору. Учасник має пролізти поз нору.
- ✗ Заборонено котитися та вертатися в зворотньому напрямку

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN			
КОМАНДИ/ ПАРИ			



3. РУКОХОДИ

3.1. Рукохід (в будь-якій комбінації)

- ✓ Встаньте на стартову сходинку.
- ✓ Пройдіть по перешкоді за допомогою рук (в деяких випадках - ніг, що передбачено безпосередньо конструкцією перешкоди. Наприклад, щити, пілони), не використовуючи опорні конструкції.
- ✓ Дотик (в народі - чирк) ногами землі не допускається (під землею мається на увазі тверда поверхня. Стояча трава, купа листя, тощо не вважається землею).
- ✓ Вдарте в дзвіночок РУКОЮ, а далі спускайтеся на землю ЗА перешкоду.
- ✓ Якщо між секціями передбачено місце для відпочинку, їм можна скористатися, не створюючи черги. Якщо вас наздоганяє наступний учасник, ви зобов'язані його пропустити, або негайно почати рух далі.



Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена

3.2. Говерла

✓ Встаньте на стартову сходинку.
 ✓ Пройдіть по нижній частині перешкоди за допомогою рук і ніг, не використовуючи опорні конструкції.
 ✓ Вдарте в дзвіночок РУКОЮ, а далі спускайтеся на землю ЗА перешкоду.
 ✗ Жодна частина тіла не повинна торкатися

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дівчина долає перешкоду по верху
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дівчина долає перешкоду по верху



3.3. Дикий шлях


✓ Встаньте на стартову сходинку.
 ✓ Пройдіть по перешкоді за допомогою рук і ніг, використовуючи тільки призначені для цього елементи в межах однієї смуги руху.
 ✓ Використання опорної конструкції заборонено.
 ✓ Зміна смуги руху заборонена.
 ✓ Заборонено будь-який захват, будь-якою частиною тіла бічних елементів, пофарбованих у червоний колір.
 ✓ Випадкове торкання будь-якою частиною тіла червоного елемента допускається.
 ✓ Вдарте в дзвіночок РУКОЮ і спускайтеся на землю ЗА перешкоду.
 ✗ Дотик землі будь-якою частиною тіла заборонено.

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена



FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена

3.4. Рукохід Піноккіо

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Встаньте на стартову сходинку. ✓ Візьміть палички і почніть рух вперед, вставляючи палички в призначені для цього отвори. ✓ Рух повинен починатись, коли палички вставлені в початкові отвори позначені особим кольором. ✓ Вдарте РУКОЮ у дзвіночок і станьте на фінішну сходинку і дістаньте палички з отворів. Віддайте їх волонтеру або покладіть у спеціальне місце. 			
Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена


3.5. Рукохід Сходи в небо

- ✓ Встаньте на стартову сходинку.
- ✓ Просувайтесь по горизонтальних дошках вгору, а потім спускайтеся вниз тільки з допомогою рук. (В деяких випадках всередині перешкоди є канат, на ньому можна використовувати ноги).
- ✓ Вдарте в дзвіночок **будь-якою частиною тіла** і спускайтеся на землю.




Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дівчина долає перешкоду зверху
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дівчина долає перешкоду зверху

3.6. Рукохід низький (Фаталіті)


<ul style="list-style-type: none"> ✓ Встаньте на стартову сходинку. ✓ Пройдіть по перешкоді за допомогою рук та ніг, не використовуючи опорні конструкції і не хапаючись вище місць, позначених червоним скотчем. ✓ Вдарте в дзвіночок РУКОЮ , а далі спускайтеся на землю. ✗ Жодна частина тіла не повинна торкатися землі (під землею мається на увазі тверда поверхня. Стояча трава, купа листя, тощо не вважається землею). 			
Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена

3.7. Рукохід 6x6 (Дикий рукохід)

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Рух починати зі стартової перекладкини. ✓ Рухайтесь виключно по поперечних гілках ✓ Пройдіть по перешкоді за допомогою тільки рук не використовуючи опорні конструкції. ✓ Вдарте в дзвіночок РУКОЮ , далі спускайтеся на землю. ✗ Жодна частина тіла не повинна торкатися землі (під землею мається на увазі тверда поверхня. Стояча трава, купа листя, тощо не вважається землею). 			
Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена

FUN	Обов'язкова	-	Дівчина долає перешкоду зверху
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дівчина долає перешкоду зверху

3.8. Рукохід ДИКА (Трансформер)

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Встаньте на стартову сходинку ✓ Пройдіть перешкоду ЗНИЗУ за допомогою рук та ніг, не використовуючи опорні конструкції і не хапаючись вище місць, позначених червоним скотчем ✓ Вдарте в дзвіночок РУКОЮ , а далі спускайтеся на землю ✗ Жодна частина тіла не повинна торкатися землі (під землею мається на увазі тверда поверхня. Стояча трава, купа листя, тощо не вважається землею) 			
Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Заборонена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Заборонена

4. ВОДНІ ПЕРЕШКОДИ

4.1. На деяких стартах передбачені водні перешкоди (перейти вброд, пірнути під стіну, яма з водою та інші)

✓ Якщо на вашому шляху зустрілася водна перешкода - дотримуйтесь вказівок волонтера і просувайтесь по належному маршруту.

Категорія	Обов'язковість проходження	Штраф	Допомога
PRO	Обов'язкова	-	Заборонена
FUN	Обов'язкова	-	Дозволена
КОМАНДИ	Обов'язкова	-	Заборонена
ПАРИ	Обов'язкова	-	Дозволена



5. ПРИМІТКИ

- 5.1. Категорично ЗАБОРОНЕНО будь-яка допомога ззовні Учасникам будь якої стартової хвилі !
- 5.2. В зв'язку з погодними умовами можливі зміни.
- 5.3. Штрафне коло може передбачати перенесення важкого предмета. Про що сповістить суддя або волонтер безпосередньо біля перешкоди.
- 5.4. За систематичне порушення правил, а також за неспортивну поведінку передбачена дискваліфікація.
- 5.5. За одноразове ненавмисне порушення правил передбачено додавання до результату учасника 10 хвилин штрафного часу.

6. ПРАВИЛО 15 СЕКУНД

Учасник не може затримуватись при проходженні перешкоди більш ніж на 15 секунд на одному місці зі своєї вини.

Це правило запроваджено виключно з метою зменшення черг на перешкодах, тому їм можна знехтувати у разі відсутності черг на перешкоді.

Контроль за затримкою та підрахунок часу здійснює суддя на свій розсуд. У разі якщо суддя зафіксував затримку учасника на перешкоді, суддя повинен голосно оголосити, що учасник затримується на перешкоді та почати голосно відліковувати час у зворотному напрямку (15-14-13...).

Затримкою вважається перебування учасника на одному місці перешкоди без явної на те причини (затримки учасника попереду або особливості перешкоди).

7. ПОЗНАЧЕННЯ, ЯКІ ВИ МОЖЕТЕ ПОБАЧИТИ БІЛЯ ПЕРешКОД

 A yellow checkmark symbol is painted on a dark background, enclosed within a yellow rectangular border.	 A red 'X' symbol is painted on a light brown background, enclosed within a red rectangular border.	 A yellow circle symbol is painted on a dark background, enclosed within a yellow rectangular border.
<p>Допомога дозволена (Крім категорії PRO)</p>	<p>Допомога заборонена!</p>	<p>Циклічна перешкода</p>